Produits gras et sucrés

	Graisse cachée	Sucre ajouté	Énergie
	1 cuillère à café d'huile = 5g	1 cuillère à café de sucre = 1 carré de sucre	
2 biscuits fourrés chocolat soit 37g			
1 barre chocolatée soit 42g			
2 tartines de pâte à tartiner soit 20g			
3 petits beurre soit 25g			
1 cône (64 g)			
6 barquettes soit 39 g			
1 pain au chocolat soit 65 g			
1 yaourt à boire soit 250 g			
4 biscuits petit déjeuner soit 50 g			
2 cookies soit 46 g			